

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

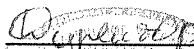


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

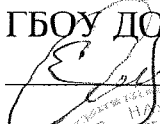
ПРИНЯТО

Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «26» августа 2023 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО


МБОУ «Октябрь»
З.В. Хаматова
«31» августа 2023 г.
М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»

Е. А. Осокина
«29» августа 2023 г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Этап начальной подготовки по ориентированию на местности

«Юный ориентировщик»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 3 года

Вид программы – авторская

Уровень – разноуровневая

Возраст обучающихся – 7-17 лет

Составитель – Полищук Андрей Александрович,
педагог дополнительного образования.

Симферополь, 2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».
- Приказ Минспорта России от 30.06.2021 N 500 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование"

1.1.1. Направленность программы

Программа «Этап начальной подготовки по ориентированию на местности «Юный ориентировщик» (далее программа) является авторской общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Спортивное ориентирование (ориентированию на местности) – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – это самый здоровый вид спорта (исследования шведских физиологов). Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

1.1.2. Актуальность программы

В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе. В современных условиях программа необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Таким образом, программа позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Занятие спортивным ориентированием является действенным средством привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, морального, волевого и патриотического воспитания молодого поколения.

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное

мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

1.1.3. Новизна.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов - ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов; в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

1.1.4. Отличительные особенности данной программы является то, что увеличено количество часов в разделах «Медицина» и «Общая физическая подготовка». Походы в программе носят не спортивный, а релаксационный характер. Ориентирование «использует» туризм в качестве релаксационного фактора, как средство восстановления после усиленных тренировок по ОФП. На основе межпредметных связей осуществляется получение обучающимися дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, гигиена спортивной тренировки, топография и картография, основы безопасности жизнедеятельности, география, психология. Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

Образовательная деятельность может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения.

1.1.5. Педагогическая целесообразность определяется тем, что спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А также способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества

и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

1.1.6. Адресат программы

Программа разработана для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим занятиям в возрасте от 7 до 17 лет, интересующихся туризмом, изучением природы, истории, желающих развиваться физически и интеллектуально.

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

1.1.7. Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 432 учебных часа по 144 часа в год, срок освоения три года.

Уровень программы – разноуровневая.

1. «Ознакомительный» (1 год обучения).

2. «Базовый» (2 и 3 год обучения).

Ознакомительный уровень - первый год обучения. На первом году обучения у обучающихся формируется интерес к занятиям, происходит введение в основы спортивного ориентирования. Учащиеся овладевают основными приёмами ориентирования на местности. Практические занятия на данном этапе обучения формируют у учащихся умения и навыки, связанные с использованием полученных знаний и их применением. Обучающиеся приобретают первый опыт участия в соревнованиях.

На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: сличение карты с местностью, выбор пути движения, анализ соревнований и др.

Базовый уровень - второй и третий год обучения. Обучающиеся совершенствуют базовые знания, умения и навыки по спортивному ориентированию, развивают физическую спортивную подготовку, технику и тактику ориентирования и быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развивают морально-волевых качества.

С каждым последующим годом обучения для обучающихся увеличивается количество тренировочных физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – сетевое взаимодействие.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях,

сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным объединением «Юный ориентировщик», состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, индивидуальные, виды занятий определяются содержанием программы. Образовательная деятельность может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения.

1.1.9. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся по 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа или 1 раз в неделю 4 часа учебно-тренировочные занятия на местности в соответствии с утверждаемым расписанием, с перерывами по 15 минут, общее количество часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 20 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является развитие физических, интеллектуальных и творческих способностей учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей посредством занятий спортивным ориентированием.

Исходя из цели программы реализуются следующие задачи:

Обучающие (предметные)

знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
- место и время проведения занятий кружка;
- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- важность охраны природы памятников истории и культуры;
- строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- задачи общей физической подготовки;
- специфические особенности бега ориентировщика;
- масштаб и их виды;
- основные типы топографических знаков;
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- компас и его устройство;
- понятие азимут, масштаб;
- основные понятия о технике и тактике ориентирования;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;

- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- гигиена в условиях полевого лагеря;
- обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять обще-развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;
- определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Воспитательные (личностные)

- способствовать воспитанию культуры физических упражнений, досуговых мероприятий;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- формируется мотивация к обучению;
- повышается уровень самооценки, организованности, ответственности, следование правилам и требованиям.
- формировать знания о взаимозависимости физического и нравственного здоровья;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию лидерских качеств (навыков руководства и умений руководить, психологической и коммуникативной культуры, способности к рефлексии);
- формировать интерес к спортивному ориентированию, занятиям физической культурой;

- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
Развивающие(метапредметные)
- способствовать развитию аналитического и критического мышления, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, навыков работы в группе, в команде;
- развивает творческие и интеллектуальные способности;
- способствует формированию эмоциональной устойчивости в сложных психологических ситуациях, упорства и настойчивости;
- развивать исполнительские способности обучающихся;
- развивать у учащихся стремление к участию в общественной деятельности.
- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать физические качества и воспитывать потребность к здоровому образу жизни, способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся;

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. Её следует рассматривать как воспитательную работу педагога в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учёте результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Цель всей воспитательной работы педагога — это обеспечение, в конечном счёте, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, чувства коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Каждое спортивное занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнородные воспитательные задачи и задачи учебного характера т.е. связанные с развитием конкретных физических навыков и умений, физических качеств личности учащегося. Все это позволяет сформировать у спортсменов навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями, учит бороться с трудностями, решать проблемы, нести ответственность за свою деятельность, за свои поступки.

Кроме того, на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое спортивное занятие способствует развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые спортсмену в конкретном виде спорта, для достижения определенных спортивных успехов.

Спортивная деятельность положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять

самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. Учащиеся помогают в починке спортивного инвентаря, в его настройке, выполняют разнообразные поручения, организуют тренировку более младших спортсменов.

При организации спортивных занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали. Далее происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности. Это отношение отрабатывается на каждом спортивном занятии. В задачу педагога входит применение принципов морального поведения и норм социального взаимодействия в качестве практического руководства спортсменов в процессе реализации ими спортивной деятельности определенного вида.

Именно спорт развивает в ребёнке такие важные качества характера как трудолюбие, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, патриотизма. Подготовка спортсменов-чемпионов — это результат упорной, кропотливой работы по воспитанию гражданина своей Родины.

Спортивное ориентирование - многогранный, стремительно развивающийся вид спорта, которые имеют огромный воспитательный потенциал для подрастающего поколения. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный ориентировщик» позволит привлечь детей и подростков к регулярным занятиям спортом, удовлетворит потребность подрастающего поколения в физической активности и соревновательной деятельности, тем самым сформирует устойчивые принципы здорового образа жизни юных жителей города

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе, толерантности, развитию доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно спортивное ориентирование, туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством воспитания школьников.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели, обучающиеся творческого объединения привлекаются к участию проведения соревнований, туристских походов, краеведческих конкурсных программах различного уровня, акциях и мастер-классах.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий в процессе реализации данной программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, уровня личностных достижений, повышение интереса к занятиям.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/ п	Содержание работы	Всего часов	Теоретичес кие занятия	Практическ ие занятия	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вступительная часть	6	3	3	Опрос
2.	Тема 1.1. Введение	2	1	1	
3.	Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	1	
4.	Тема 1.3. История и развития ориентирования	2	1	1	
5.	Раздел 2. Медико-санитарная подготовка	4	2	2	Внешний контроль. Практическая работа
6.	Тема 2.1. Врачебный контроль	2		2	
7.	Тема 2.2. Гигиена спортсмена	2	2		
8.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	32	7	25	Опрос. Внешний контроль Практическая работа
9.	Тема 3.1. Задачи ОФП	2	1	1	
10.	Тема 3.2. Обще-развивающие упражнения	9	2	7	
11.	Тема 3.3. Развитие основных физических качеств	17	2	15	
12.	Тема 3.4. Начальная туристская подготовка	4	2	2	Опрос. Внешний контроль. Практическая работа.
13.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	28	4	24	
14.	Тема 4.1. Специальные беговые упражнения.	10	2	8	
15.	Тема 4.2. Беговая подготовка	18	2	16	Практическая работа
16.	Раздел 5. Техническая подготовка	24	7	17	
17.	Тема 5.1. Техника бега	4	2	2	
18.	Тема 5.2. Основы техники ориентирования	20	5	15	Практическая работа
19.	Раздел 6. Тактическая подготовка	21	5	16	
20.	Тема 6.1. Основы тактики в спортивном ориентировании	16	3	13	Практическая работа

21.	Тема 6.2. Анализ тренировок и соревнований.	5	2	3	
22.	Раздел 7. Правила соревнований	19	10	9	Опрос. Тестирование
23.	Тема 7.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	
24.	Тема 7.2. Топография	10	5	5	
25.	Тема 7.3. Снаряжение ориентировщика	5	3	2	
26.	Раздел 8. Психологическая и морально-волевая подготовка	3	2	1	Внешний контроль.
27.	Тема 8.1. Психологическая подготовка	1	1		
28.	Тема 8.2. морально-волевая подготовка	2	1	1	
29.	Раздел 9. Контрольные нормативы	3		3	Тестирование
30.	Тема 9.1. Сдача нормативов по ОФП			1	
31.	Тема 9.2. Прохождение дистанции на местности			2	
32.	Раздел 10. Краеведение	4	2	2	Опрос.
33.	Тема 10.1. История города Симферополь.	2	1	1	
34.	Тема 10.1. Охрана природы памятников истории и культуры	2	1	1	
35.	ВСЕГО:	144	41	103	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, экскурсий.

1.4.1.1. Содержание учебно-тематического плана

Содержание работы по программе первого года обучения:

Раздел 1. Вступительная часть. 6ч.

Введение - 2 часа

Теоретические занятия (1 час)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Цель и задачи. Содержание работы.